

**Turvaa ja ymmärrystä**

-

**Traumainformoidun  
työotteen opas**



Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n  
työntekijöille asiakastyön tueksi





# Sisällysluettelo

Lukijalle.....	5
Traumainformoitu työote.....	6
Vireystilan säätely.....	11
Resilienssi traumatyössä.....	14
Dissosiaatio.....	15
Case-esimerkkejä.....	16
Pikavinkit työntekijälle- itsesäätelyyn ja palautumiseen.....	20
Hengitysharjoituksia.....	22
Keskeiset käsitteet ja niiden määritelmät.....	24
Lähteet.....	27



# Lukijalle

Olet avannut Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n työntekijöille suunnatun traumainformoidun työotteen oppaan. Opas on osa opinnäytetyötämme, ja sen tarkoituksena on tarjota tukea erilaisiin asiakastyön tilanteisiin.

Oppaassa olevat asiasisällöt on koottu yhdistyksen työntekijöille suunnatun kyselyn tulosten pohjalta. Osalle vastaajista traumainformoitu työote oli jo ennestään hyvinkin tuttu, joillekin aihe taas oli tuntemattomampi.

Oppaan ei ole tarkoitus tarjota kaiken kattavaa ja informatiivista koontia traumatietoisesta työotteesta, vaan se on enemmänkin ajatuksia herättävä sekä käytännönläheisiä vinkkejä ja huomioita antava opas asiakastyön haasteisiin. Huomioithan, että oppaan esimerkkitapaukset haastavista asiakastilanteista ovat kuvitteellisia.

Toivomme, että jokainen oppaan avannut saa siitä jotakin itselleen.

Kiitos tuestanne opinnäytetyöllemme!

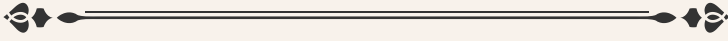
Ystävällisin terveisin

Anna Jaaksi  
Olga Linna

6.10.2025



# Traumainformoitu työote



## Mitä se tarkoittaa?



Traumainformoitu työote huomioi, miten vaikeat kokemukset vaikuttavat ihmiseen ja hänen käyttäytymiseensä.



Työtä tehdessä pyritään luomaan turvallinen ja ennakoitava ympäristö.



Ihmiset kohdataan kunnioittavasti ja heidän voimavarojaan tukien.

## Miksi se on tärkeää?



Se auttaa ehkäisemään uudelleen traumatisoitumista.



Luottamus ja turvallisuus tukevat toipumista.



Kun työntekijä ymmärtää vaikeita kokemuksia, arki sujuu paremmin ja konflikteja tulee vähemmän.

# Traumainformoidun työtteen peruseriaatteet (SAMSHA, 2014)

## Turvallisuus

Luomme ympäristön, jossa asiakas kokee olonsa suojatuksi.

## Luottamus

Rakennamme luottamuksellisia ja avoimia suhteita.

## Voimaannuttaminen

Tuemme asiakkaan omia voimavaroja ja vahvuuksia.

## Ymmärrys traumasta

Tiedostamme, miten trauma vaikuttaa ihmisen kokemukseen ja käyttäytymiseen.

## Yhteistyö

Toimimme yhdessä asiakkaan kanssa, kuunnellen ja kunnioittaen.

## Turvallisuus

**Asiakas ei rauhoitu, ellei koe oloaan turvalliseksi.**

- ✓ Kerro mitä tapahtuu
- ✓ Ymmärtävä ja myötätuntoinen suhtautuminen
- ✓ Rauhallinen ääni ja olemus



## Luottamus

**Luottamus syntyy rehellisyydestä ja johdonmukaisuudesta.**

- ✓ Pidä kiinni sovitusta
- ✓ Älä kiirehdi
- ✓ Puhu avoimesti ja kunnioittavasti



## Voimaannuttaminen

**Asiakkaan vahvuudet,  
selviytymiskeinot ja valinnat  
tuodaan näkyviksi.**

- ✓ Nosta vahvuuksia esiin
- ✓ Anna tilaa pienille onnistumisille
- ✓ Kiitä ja kannusta



## Ymmärrys traumasta

**"Mitä sinulle on tapahtunut?" – ei  
"Mikä sinussa on vikana?"**

- ✓ Älä kysy "mikä vialla?"  
– kysy "mitä on tapahtunut?"
- ✓ Tunnista yli- ja alivireys
- ✓ Ole kärsivällinen

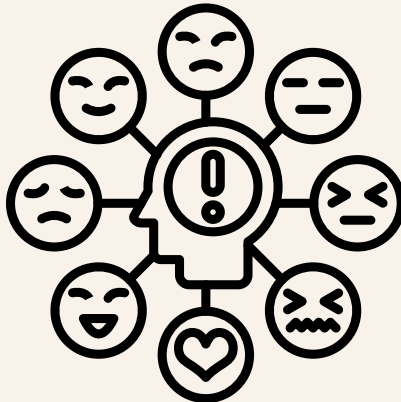


## Yhteistyö

**Asiakas on oman elämänsä  
asiantuntija.**

Käytännössä:

- ✓ Kysy: "Mitä sinä ajattelet?"
- ✓ Anna valinnanvaraa
- ✓ Pysähdy kuuntelemaan  
– älä oletta.



 **Tärkeää: Asiakas ei aina muista, mitä sanoit – mutta hän muistaa, miltä hänestä tuntui.**

# Vireystilan säätely

## YLIVIREYS

- Voimistuneet tunne- ja aistikokemukset sekä ylivalppaus
- Kognitiiviset haasteet
- Fysiologiset epämiellyttävät tuntemukset (esim. tiheä sydämen syke, hengitysvaikeudet)

## SOPIVA VIREYSTILA eli sietoikkuna

- Rento keho
- Läsnä tässä hetkessä
- Kokemus turvallisuudesta

## ALIVIREYS

- Heikentyneet tunne- ja aistikokemukset
- Kognitiiviset haasteet
- Fyysinen passiivisuus



**Sietoikkunan sisällä tunteiden käsittely onnistuu – alivireydessä auttaa aktivointi, ylivireydessä rauhoittuminen.**

**Syvä ja rauhallinen hengitys**  
aktivoi parasympaattista hermostoa  
ja rauhoittaa kehoa



**Maadoittuminen**  
jalat maassa ja istuminen  
tukevasti palauttavat läsnäolon ja  
kontrollin tunteen

**Rauhallinen ympäristö**  
hiljaisuus, vähäiset ärsykkeet ja  
mukava tila vähentävät stressiä ja  
ahdistusta



## Oman tai asiakkaan vireystilan laskeminen



**Mielikuvaharjoitus**  
rauhottavan paikan kuvittelu  
mielessä auttaa tunteiden  
hallinnassa ja stressin lievityksessä

**Lämmin juoma**  
(tee, kaakao tai lämmin vesi)  
rauhottaa ja antaa hetken  
pysähtyä



**Himmeä valaistus**  
vähentää ärsykejä ja luo  
rauhallisen ympäristön

**Hengitys**  
nopeampi ja syvämpi hengitys  
nostaa vireyttä



**Happihypely**  
raikas ilma ja pieni kävely  
piristävät nopeasti.

**Vuorovaikutus**  
katsekontakti ja keskustelu  
vahvistavat läsnäoloa



## Oman tai asiakkaan vireystilan nostaminen

**Rytmi**  
taputus, musiikki tai  
rummutus tuo energiaa



**Aistit**  
kylmä vesi, tuoksu tai maku  
herättävät aisteja

**Liike**  
kevyt liikkuminen/venyttely  
aktivoi kehoa



# Resilienssi traumatyössä

## Mikä?






Kyky palautua vaikeuksista ja säilyttää toimintakyky.

## Miksi tärkeä?

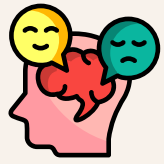
Auttaa jaksamaan, vahvistaa toipumista ja lisää työhyvinvointia.



## Miten vahvistaa?

-  Itsemyötätunto
-  Sosiaalinen tuki
-  Säännölliset palautumishetket
-  Omien rajojen tunnistaminen
-  Positiivinen ajattelu

# Dissosiaatio



## Mistä on kyse?

Dissosiaatio on kehon ja mielen tapa suojella itseä voimakkaalta stressiltä tai traumalta, jolloin ajatukset, tunteet, muisti ja keho eivät toimi yhdessä.

## Miten voi näkyä?

- Poissaoleva katse
- Muistikatkot
- Kehon turtuneisuus ja jäähmeys
- Takautumat / trauman uudelleen eläminen

## Miten voi tukea?

- ♡ Pysy rauhallisena ja läsnä – puhu pehmeästi, kutsu nimeltä.
- ♡ Varmista turvallisuus – asiakas ja ympäristö.
- ♡ Maadoita kehoa ja aisteja – näe, tunne, kuule, haista, maista.
- ♡ "Voitko tunnustella, miltä lattia tuntuu jalkojen alla?" tai "Kertoisitko nimesi sekä päivämäärän ja kellonajan?"

**Sinun läsnäolosi on merkityksellistä tässä hetkessä.**



## Case – Passiivinen kiihtymys

12-vuotias asiakas istuu hiljaa ryhmässä, nykii jalkaa ja mumisee itsekseen. Hän ei reagoi ohjeisiin tai muihin lapsiin, mutta ei ole aggressiivinen. Vireystila on kohonnut, vaikka käyttäytyminen näyttää passiiviselta.

**Haaste: Passiivisuus,  
levottomuus, stressi,  
tunteiden säätely**

**Traumainformoitu lähestymistapa:**

- **Keskeytä lempeästi – “Huomaan, että olo voi olla jännittynyt. Otetaan pieni tauko.”**
- **Poista turhat ärsykkeet ympäriltä**
- **Tarjoa vaihtoehtoja: Haluatko ottaa vesihörpyn tai puristaa tätä stressipalloa?”**

**Tulokset:**

- Asiakas rauhoittuu ja pystyy olemaan läsnä tilanteessa.
- Vireystila laskee hallittavaksi ilman konfliktia.
- Asiakas kokee olonsa turvalliseksi ja tuetuksi.

## **Case: Asiakas dissosioi – ei reagoi, puhe katkeaa, katse sumenee**

Tausta: Asiakas kertoo vaikeasta tilanteesta, mutta vaikuttaa yhtäkkiä poissaolevalta. Katse tyhjenee, puhe hidastuu tai lakkaa.

### **Haaste: Dissosiaatio, alivireys, ylikuormitus**

#### **Traumainformoitu lähestymistapa:**

- **Keskeytä lempeästi:** “Huomaan, että tämä aihe voi olla rankka. Otetaan pieni tauko.”
- **Palaa kehoon:** “Voitko tuntea jalkapohjat maata vasten tai tunnustella tätä palloa?” “Voisitko pestä käsiäsi kylmällä vedellä tai ottaa kulauksen kylmää vettä?”
- **Siirry pois traumatarinasta ja vahvista hetkeä tässä ja nyt.**

#### **Tulokset:**

- Dissosiaation väheneminen
- Läsnäolon lisääntyminen
- Turvallisuuden tunne vahvistuu
- Ylikuormituksen hallinta paranee

## **Case: Asiakas vetäytyy, ei katso silmiin eikä puhu**

Tausta: Uusi asiakas turvakodissa. Istuu sohvan reunalla, kädet tiukasti sylissä, katsoo maahan. Ei vastaa tervehdykseen eikä kysymyksiin.

### **Haaste: Pelokkuus, vetäytyminen, epäluottamus**

#### **Traumainformoitu lähestymistapa:**

- **Älä kiirehdi, ole ystävällinen ja läsnä ilman painostusta. Kysy suostumus ennen kuin otat esiin arkaluonteisia asioita**
- **Tarjoa rauhallista ja säädeltyä vuorovaikutusta: Tässä voit olla rauhassa ja olen lähellä, jos haluat jutella tai ottaa vaikka vettä.**
- **Muista: vetäytyminen on suojaava reaktio, ei välinpitämättömyyttä.**

#### **Tulokset:**

- Turvallisuuden tunne kasvaa
- Epäluottamus vähenee
- Vuorovaikutus lisääntyy
- Vetäytyminen vähenee

## Case: Työntekijän oma tunnekuorma alkaa nousta

Tausta: Pitkä työpäivä, useita kuormittavia keskusteluja. Viimeinen asiakas herättää voimakkaita tunteita (esim. turhautumista tai surua).

### Haaste: Myötätuntouupumus, säätelemätön reaktio

#### Traumainformoitu lähestymistapa:

- **Pysähdy:** tunnista, mitä kehossasi tapahtuu ja huomioi onko omat aiemmat kokemuksesi aktivoituneet - rajaa
- Ota hetki itsellesi, käytä hengitysharjoitusta tai pidä taukoa
- Kirjoita ajatukset ylös, jos ne jäävät “pään pyörimään”
- Puhu kollegalle – turvallinen työyhteisö suojaa traumatisoitumiselta

#### Tulokset:

- Tunnekuorman hallinta paranee
- Uupumus vähenee
- Itsesäätely vahvistuu
- Työhyvinvointi lisääntyy

# Pikavinkit työntekijälle - itsesäätelyyn ja palautumiseen

*Kun työntekijä säätelee itseään,  
hän auttaa samalla asiakasta  
säilyttämään tasapainon.*



**Hengitä ennen kuin reagoit**



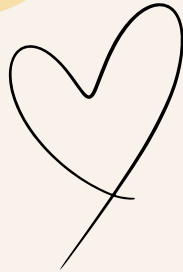
**"En voi ratkaista kaikkea  
– voin olla läsnä"**



**2–5 minuutin hengähdystauko ilman  
puhelinta tai ärsykejä**



**Katse pois ruudulta → katso ulos,  
liikuta kehoa**



**Kannattaa kokeilla:**

**Ravistele käsiä ja hartioita nopeasti  
– ylimääräinen jännitys lähtee.**

**Sen jälkeen pidä silmät hetken aikaa  
kiinni ja nauti hetkestä  
– kiire unohtuu.**



**"Huolehdi itsestäsi, niin  
jaksat tukea toisia."**

**On ok hengittää ja pysähtyä.**



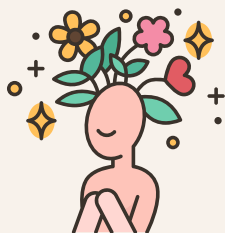
**Sinä riität.**



**Sinä teet hyvää työtä.**

**Mitä sinun pitää kuulla  
juuri nyt?**

**Sinä ansaitset kiitoksen myös itseltäsi.**



**Sinun työsi merkitsee  
enemmän kuin huomaat.**

**Together  
We Can!**

**Hengitä syvään - Kaikki ei ole  
sinun vastuullasi.**

Tuntuuko sinusta tai asiakkaasta, että vireystila on korkea, kiihtynyt tai hallitsematon? Tämä harjoitus rauhoittaa kehoa ja mieltä.

## Hengitysharjoitus vireystilan laskemiseen



**Huomioithan, että hengitysharjoitteet eivät välttämättä sovi kaikille.** ★

- 1. Istu tai seiso mukavasti, hartiat rentoina.**
- 2. Hengitä sisään nenän kautta kolmeen.**
- 3. Pidätä hengitystä yhden laskun ajan.**
- 4. Hengitä ulos suun kautta laskien kahdeksaan.**
- 5. Toista 4–6 kertaa keskittyen hengityksen tuntemukseen.**



Hengitysharjoitukset voivat joillekin tuntua voimakkailta, joten niiden sopivuutta kannattaa seurata yksilöllisesti ja tarvittaessa käyttää myös muita harjoitusmuotoja, kuten aistiharjoituksia (näkö, kuulo, tunto) tai turvapaikkaharjoitusta.

Tuntuuko sinusta tai asiakkaasta, että vireystila on matala, uupunut tai vetäytynyt? Tämä harjoitus aktivoi kehoa ja mieltä.

## Hengitysharjoitus vireystilan nostamiseen



**1. Istu tai seiso mukavasti.**

**2. Hengitä syvään nenän kautta  
1–2–3–4.**

**3. Pidätä hetki.**

**4. Puhalla hitaasti suun kautta  
1–2–3–4–5–6.**

**5. Toista 5–10 kertaa ja huomioi  
vireystilan nousu.**



Voidaan tehdä yksin tai yhdessä asiakkaan kanssa. Harjoitus tukee läsnäoloa ja toimintakykyä.

# Keskeiset käsitteet ja niiden määritelmät



## Mikä on trauma?

Trauma on ihmisen sietokyvyn ylittävä kokemus, joka vaikuttaa yksilön mieleen, kehoon ja hermostoon laukaisten vaistonvaraisen hermostollisen reaktion.

Traumakokemusten pirstaloituneet muistot tallentuvat kehomieleen häiriten hermoston toimintaa ja vireystilojen säätelyä. Lapsen hermosto on vasta kehittymässä, ja siksi alttiimpi pitkäaikaisille vaikutuksille.

Traumatisoituneen kohtaamiseen kuuluu turvallisuuden tunteen vahvistaminen.

Turvallisuuden tunne on olotila tai kokemus, jossa on mahdollisimman vähän tekijöitä, jotka saattaisivat nostaa pelon, häpeän, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteita.

- Ymmärrä asiakkaan kokemuksia
- Suhtaudu myötätuntoisesti
- Vahvista turvaa ja hyvinvointia auttamalla vireystilojen säätelyssä



## **Traumainformoidun työotteen käsite**

Tapa kohdata ja auttaa, joka huomioi trauman vaikutukset ja vahvistaa turvaa. Keskeistä välttää uudelleen traumatisoitumista ja tukea toipumista myöntätuntoisesti ja kunnioittavasti.



## **Kehityksellinen trauma**

Lapsuuden pitkittynyt turvattomuus, joka vaikuttaa kehitykseen ja vuorovaikutukseen.



## **ACE ja PCE -tekijöiden käsitteet**

ACE = haitalliset, PCE = suojaavat lapsuudenkokemukset. Molemmat vaikuttavat hyvinvointiin.



## **Vireystilat ja sietoikkuna**

Kuvaa, milloin keho ja mieli toimivat tasapainossa. Trauma kaventaa tätä tilaa.



## **Vakauttaminen**

Keinoja, joilla asiakas oppii rauhoittamaan kehoaan ja mieltään ja olemaan läsnä tässä hetkessä.



## **Dissosiaatio**

Mielen suojakeino, jossa yhteys itseen tai ympäristöön katoaa hetkellisesti tai pitkäaikaisesti.



## **Psykoedukaatio**

Tietoa trauman vaikutuksista kehoon ja mieleen – asiakasta tukevalla tavalla.



## **Resilienssi**

Kyky palautua vaikeuksista ja säilyttää toimintakyky.



## **Myötuntoupumus ja sijaistraumatisoituminen**

Työntekijän uupumista tai oireilua toisten traumoihin liittyen. Niiden ehkäisyssä keskeistä on itsetuntemuksen lisääminen sekä työyhteisön tuki.



Kiitos, että pysähdyit tämän oppaan äärelle. Yhdessä rakennamme turvallisempaa ja traumatietoisempaa asiakastyötä.

# Lähteet:

**Duodecim. 2025. Dissosiaatiohäiriöt. Saatavissa:**  
<https://omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00360>. Viitattu 26.9.2025.

**Terveyskirjasto. 2025. Dissosiaatiohäiriöt. Saatavissa:**  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00360/>. Viitattu 29.7.2025.

**Juusola, A. 2023. 7.2 Vakauttaminen ja rauhoittelu. Teoksessa K.Bildjuschkin (toim.) Seksuaaliväkivaltatyön perusteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy, 266–275.**

**Klaavu, J. 2023. Lapsuuden kehityksellinen trauma. Tallinna: Raamatutrükikoda OÜ.**

**Känkänen, P. & Tiainen, U. 2013. Omaa tilaa etsimässä. Teoksessa P. Känkänen (toim.) Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa- Kohti tilaa ja kokemuksia. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 81-87.**

**Maanmieli, K. & Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli – Traumatietoutta mielenterveystyöhön. EU: Ba-sam Books Oy.**

**Palomäki, K. 2020. Trauman huomioiminen kipupotilaan kohtaamisessa. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.) Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Tallinna: Raamatutrüki-koda OÜ, 304–322.**

**Punkanen, M. 2025. Traumatisoitunut keho ja mieli. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.**

**SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. 2014. SAMHSA:n trauma- ja oikeusalan strateginen aloite. Saatavissa: SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Viitattu 3.9.2025.**



KOKKOLAN  
ENSI- JA  
TURVAKOTI RY